

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя школа №5» п. Ключи-1

«Утверждаю»
директор школы МБОУ СШ №5
Е.В. Королева *Крк*
« 3 » *09* 2018г.

ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения адаптации
учащихся 1-х,5-х и 10-х классов на новых возрастных этапах
"Ступени"

Исполнитель: педагог-психолог
Фролова Елена Николаевна
МБОУ СШ №5 п.Ключи-1
Усть-Камчатского района
Камчатского края

2018-2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для создания психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся первых, пятых и десятых классов к особенностям образовательной среды школы, сохранения психологического здоровья школьников, разработки способов адаптации образовательной среды к учащимся.

Отличительной особенностью программы является достаточно широкий охват участников учебно-воспитательного процесса: мероприятия адаптационного периода включают не только психолого-педагогическое сопровождение школьников, но и воспитательный компонент образовательной среды.

Адаптационный период имеет свою *периодизацию*: *первые три недели* - период острой адаптации, *первые два месяца* - период умеренной адаптации, за который здоровый, эмоционально устойчивый ребенок адаптируется к школе, усваивает действующие определенные нормы и правила в новой социальной общности, в которую он входит. *Первые полгода* обучения в первом, пятом и десятом классах - период первичной адаптации, *второе полугодие* - период вторичной, окончательной адаптации.

Адаптационный стресс как совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер, испытывают в той или иной мере все участники образовательного процесса в начале учебного года. Особенно остро этот стресс испытывают те учащиеся, которые попали в новую для себя среду, т.е. ученики первых, пятых и десятых классов. В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше.

Переход на новую ступень образования характеризуется рядом *психологических особенностей*. Прежде всего, учащиеся попадают в новый коллектив сверстников и учителей и, во-вторых, происходит значительное увеличение учебной нагрузки. Кроме того, в каждый период первичной адаптации в «переходном» классе имеются свои **особенности**.

| 1-й класс. | 5-й класс. | 10-й класс. |
|--|---|--|
| Значительное повышение личностной и ситуационной тревожности детей. Им не всегда понятно, для чего существуют школьные правила, сложно принять эти правила и контролировать с их помощью свое поведение. | Наблюдения показывают, что первые полгода обучения в пятом классе школьники проявляют невнимательность, безответственность, тревожность, неуверенность в себе. Они начинают хуже учиться по сравнению с | Учащиеся испытывают желание «отдохнуть» после экзаменов в девятом классе и перед выпускным одиннадцатым. Это ведет к ослаблению внимания к школьным предметам, тогда как десятый класс - наиболее чувствительный |

Каждый из переломных моментов школьной жизни связан с вхождением ребенка в новую социальную среду. Необходимо понять, какую роль в становлении личности играет адаптационный период. Рассмотрим *фазы становления личности*. [1]

Первая фаза (адаптация) становления личности предполагает усвоение действующих определенных норм и правил в той социальной общности, в которую он входит. Субъект не может проявить себя как личность до того момента, пока он не усвоит данные правила.

Вторая фаза (индивидуализация) порождается противоречием между тем, что он стал таким как все (адаптировался), и неудовлетворенной потребностью в индивидуализации. Человек начинает искать способы для выражения своей индивидуальности.

Третья фаза (интеграция) состоит в том, что личность сохраняет лишь те индивидуальные черты, которые отвечают потребностям группового развития и собственной потребности осуществить значимый вклад в жизнь группы, а группа в какой-то мере меняет свои групповые нормы, восприняв у этой личности те черты, которые признаются группой значимыми для ее развития. Так происходит взаимная трансформация личности и группы.

Если индивиду не удастся преодолеть трудности адаптации, то у него могут складываться качества конформности, безынициативности, могут появиться тревожность и неуверенность в себе, что приводит к серьезной личностной деформации.

Человеку на протяжении всей жизни приходится не раз входить в новую для себя общность, и ситуация успешной или неуспешной адаптации многократно воспроизводится, отсюда у индивида складывается достаточно устойчивая структура личности.

Устойчивая психическая адаптация - уровень психической деятельности, определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервнопсихического напряжения.

Таким образом, понятие "*устойчивая адаптация*" можно считать синонимом нормы здоровья. *Характер адаптации* ребенка к изменившимся условиям среды отражается на трех основных уровнях.

1. *Эмоциональный уровень*. Включает себя эмоциональное самочувствие, переживание состояния равновесия или тревоги. Излишнее эмоциональное возбуждение лежит в основе развития адаптационных нарушений. Эмоциональное

благополучие школьника в первые месяцы учебы на новой ступени образования отражает характер его адаптации к среде.

2. *Когнитивный уровень*. Включает уровень развития самосознания. В процессе адаптации происходит сознательное принятие новых норм и правил, что находит свое отражение в становлении образа "Я", осмыслении своей социальной принадлежности, исполняемых ролей, занимаемого статуса и т.д.

3. *Поведенческий уровень* отражает характер поведения ребенка в условиях школьной среды, его взаимоотношения с другими людьми. [1]

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ

Цели: создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации образовательной среды к учащимся.

Задачи:

1-й класс

1. Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.
3. Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Помощь классному руководителю в изучении индивидуальных особенностей первоклассников с целью построения воспитательной траектории, в изучении психологического климата в ученических коллективах и социального статуса учащихся.
5. Создание условий для освоения первоклассниками пространства своего класса как предпосылки для освоения пространства школы.
6. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
7. Формирование навыков учебного сотрудничества.
8. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.

5-й класс

1. Изучение уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и диагностика уровня адаптации пятиклассников (5 класс);
2. Консультирование учителей основной школы, их знакомство с индивидуальными особенностями будущих пятиклассников;
3. Повышение готовности образовательной среды к принятию личностных особенностей каждого ученика.
4. Помощь классному руководителю в изучении индивидуальных особенностей пятиклассников с целью построения воспитательной траектории, в изучении психологического климата в ученических коллективах и социального статуса учащихся.
5. Формирование у детей позитивной Я - концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
6. Формирование устойчивой учебной мотивации;
7. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;

10-й класс

1. Определение оптимального учебного режима для вновь прибывших учащихся.
2. Создание условий для формирования благоприятного психологического климата общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции.
3. Способствование становлению группового коллектива.
4. Проведение наблюдения поведенческих параметров с целью определения коммуникативных и деятельностных проблем учащихся.
5. Помощь классному руководителю в изучении индивидуальных особенностей вновь прибывших детей с целью построения воспитательной траектории, в изучении психологического климата в ученических коллективах и социального статуса учащихся.
6. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов через внедрение педагогической психологии, психологическое просвещение.

МОНИТОРИНГ

Мы выделяем следующие компоненты комплексного мониторинга **Социально-психологический компонент:**

- социальные данные о составе семьи, бытовой фон взаимоотношений в семье;
- определение уровня психосоматического здоровья;
- анализ уровня развития физических кондиций;
- исследование психологических особенностей, сформированности видов УУД;
- исследование уровня эмоционального благополучия.

Воспитательный компонент:

- изучение уровня воспитанности, процесса личностного роста;
- изучение психологического климата в ученических коллективах;
- определение социального статуса учащихся.

Деятельностный компонент:

- изучение интеллектуального развития;
- определение стартового уровня учебных достижений школьников.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Повышение интереса к школьной жизни у обучающихся всех ступеней;
- Формирование позитивного "Образа Я" у школьников;
- Повышение готовности к принятию роли ученика у обучающихся.
- Формирование позитивного "Образа школы" (образовательной среды) у школьников;

- Активизация интереса педагогов к проблемам и педагогическому сопровождению процесса адаптации.
- Повышение готовности образовательной среды к принятию личностных особенностей каждого ученика.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ганьшина В.Н.* Книга учителя. МОУ "Лицей № 1" г. Усолье-Сибирское, 2007 г.
2. *Елена Кравцова.* "Десятиклассники" // Школьный психолог 2003, № 20.
3. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками. Под. Ред. *Пилипко Н.В.* М.:2002.
4. *Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.* Справочник психолога средней школы. - Ростов- на-Дону, 2006 г.
5. *Коблик Е.Г.* Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. М.: 2003.
6. Подростковый возраст - все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы / Авт.-сост. *В.И.Екимова, А.Г.Демидова.* - М.: 2007 г.
7. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях / Ред.-сост. *Л.Д. Столяренко.* - Ростов, 2005 г.
8. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я. М.: 2001.